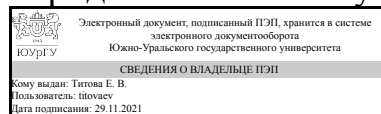


УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Юридический институт



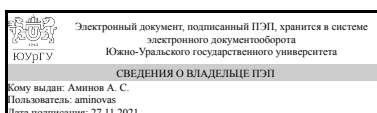
Е. В. Титова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ЭД.1.01.02 Адаптивная физическая культура и спорт
для специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности
уровень специалист тип программы Специалитет
специализация Уголовно-правовая
форма обучения очная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

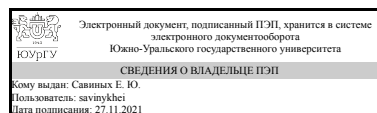
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.12.2016 № 1614

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. АМИНОВ

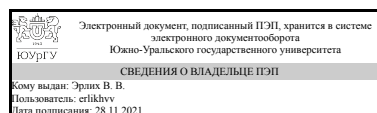
Разработчик программы,
к.биол.н., доцент (кн)



Е. Ю. САВИНИХ

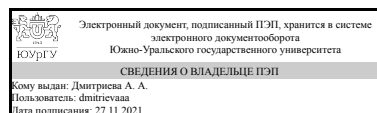
СОГЛАСОВАНО

Директор института
разработчика
д.биол.н., доц.



В. В. ЭРЛИХ

Зав.выпускающей кафедрой
Уголовное и уголовно-
исполнительное право,
криминология
д.юрид.н., доц.



А. А. ДМИТРИЕВА

1. Цели и задачи дисциплины

Цель: максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. Задачи: 1 Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения. 2 Понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности. 3 Знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни. 4 Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. 5 Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности. 6 Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту. 7 Создание основы для самостоятельного и методически обоснованного использования физических упражнений и физкультурно-спортивной деятельности для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности, увеличения объема двигательной активности, для достижения жизненных и профессиональных целей. 8 Овладение современными оздоровительными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

Краткое содержание дисциплины

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи, совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств. Гимнастика: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы, выносливости, гибкости, ловкости. Методы воспитания выносливости, силы, ловкости, быстроты. Роль и место легкой атлетики в физической подготовке студентов. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией. Роль и место спортивных игр в физической подготовке студентов. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные

виды и формы): бочче, голбол, волейбол сидя, лапта по упрощенным правилам. Краткая историческая справка вида порта, правила игры, правила судейства. Характеристика возможностей влияния указанных видов спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Общая и специальная физическая подготовка, подготовительные и подводящие упражнения в избранном виде адаптивного спорта, техническая и тактическая подготовка, учебные игры. Роль профилактической и оздоровительной гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке студентов. Виды оздоровительной гимнастики и методические особенности занятий. Самоконтроль. Методические особенности использования средств профилактической и оздоровительной гимнастики для профилактики заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; органов пищеварения и мочевыделительной системы; нарушений зрения; нарушений слуха; кровообращения; органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и ЦНС. Показания и противопоказания к применению физических упражнений при данных заболеваниях. Методика дыхательной гимнастики бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Методы психорегуляции в профессиональном аспекте. Техники и приемы снятия психоэмоционального напряжения, психосаморегуляции. Роль производственной гимнастики в будущей профессиональной деятельности. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультминутки, физкультпаузы, комплексы упражнений для снятия утомления и повышения работоспособности. Методы, формы и средства производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения. Роль и место современных оздоровительных систем в физической подготовке студентов. Классификация современных оздоровительных систем функциональной направленности. Основные характеристики современных оздоровительных систем: атлетическая гимнастика, аэробика, степ-аэробика, стрейтчинг, шейпинг, калланетика, фитбол-гимнастика, пилатес, корригирующая гимнастика для профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия. Методические особенности обучения основам техники упражнений современных оздоровительных систем. Методика составления тренировочных программ с учетом возрастных и гендерных особенностей. Методические принципы и методы адаптивного физического воспитания. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Роль физической культуры в коррекции физического развития, телосложения, функциональной и двигательной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание занятия оздоровительной направленности. Особенности занятий системой физических упражнений.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| | |
|---|--|
| Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы) |
|---|--|

| | |
|--|--|
| ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | Знать: основы адаптивной физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |
| | Уметь: осознанно выбирать и формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма |
| | Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни |

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

| | |
|---|---|
| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана | Перечень последующих дисциплин, видов работ |
| Нет | Б.1.01 Физическая культура |

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч.

| Вид учебной работы | Всего часов | Распределение по семестрам в часах | | | | |
|--|-------------|------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| | | Номер семестра | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Общая трудоёмкость дисциплины | 328 | 72 | 72 | 72 | 72 | 40 |
| <i>Аудиторные занятия:</i> | 288 | 64 | 64 | 64 | 64 | 32 |
| Лекции (Л) | 16 | 8 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 272 | 56 | 56 | 64 | 64 | 32 |
| Лабораторные работы (ЛР) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i> | 40 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Подготовка к зачету | 20 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста | 20 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен) | - | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |

5. Содержание дисциплины

| № | Наименование разделов дисциплины | Объем аудиторных |
|---|----------------------------------|------------------|
|---|----------------------------------|------------------|

| раздела | | занятий по видам в часах | | | |
|---------|--|--------------------------|----|----|----|
| | | Всего | Л | ПЗ | ЛР |
| 1 | Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды) на основе гимнастики, легкой атлетики | 56 | 0 | 56 | 0 |
| 2 | Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды) | 56 | 0 | 56 | 0 |
| 3 | Профилактическая, оздоровительная и производственная гимнастика | 64 | 0 | 64 | 0 |
| 4 | Современные оздоровительные системы в физической подготовке студентов | 64 | 0 | 64 | 0 |
| 5 | Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта | 32 | 0 | 32 | 0 |
| 6 | Теоретические основы адаптивной физической культуры | 16 | 16 | 0 | 0 |

5.1. Лекции

| № лекции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия | Кол-во часов |
|----------|-----------|---|--------------|
| 1 | 6 | Адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы адаптивной физической культуры | 2 |
| 2 | 6 | Основы здорового образа жизни студента. Роль адаптивной физической культуры в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства адаптивной физической культуры в регулировании работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельности. | 2 |
| 3 | 6 | Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре | 2 |
| 4 | 6 | Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре | 2 |
| 5 | 6 | Характеристика основных видов адаптивной физической культуры. | 2 |
| 6 | 6 | Адаптивный спорт. Индивидуальный выбор адаптивных видов спорта или систем физического воспитания. | 2 |
| 7 | 6 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и адаптивным спортом. Методы самоконтроля при занятиях адаптивной физической культурой. | 2 |
| 8 | 6 | Адаптивная физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Особенности занятий адаптивными видами спорта в сфере профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) бакалавра. | 2 |

5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--|--------------|
| 1 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой. Строевые упражнения | 2 |
| 2 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Гимнастика: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с | 2 |

| | | | |
|----|---|--|---|
| | | предметами. Цель и задачи адаптивной физической культуры | |
| 3 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Гимнастика: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Содержание адаптивной физической культуры | 2 |
| 4 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Гимнастика: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Самоконтроль на занятиях адаптивной физической культурой | 2 |
| 5 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Гимнастика: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Отработка навыков самоконтроля на занятиях адаптивной физической культурой | 2 |
| 6 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Отработка навыков самоконтроля на занятиях адаптивной физической культурой | 2 |
| 7 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Гимнастика: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Отработка навыков самоконтроля на занятиях адаптивной физической культурой | 2 |
| 8 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Упражнения для воспитания силы, выносливости, гибкости, ловкости. Функции адаптивной физической культуры. | 2 |
| 9 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Упражнения для воспитания силы, выносливости, гибкости, ловкости. Отработка навыков самоконтроля на занятиях адаптивной физической культурой | 2 |
| 10 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Упражнения для воспитания силы, выносливости, гибкости, ловкости. Средства и методы адаптивной физической культуры | 2 |
| 11 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов, имеющих ограничения в состоянии здоровья | 2 |
| 12 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Особенности развития выносливости в адаптивной физической культуры | 2 |
| 13 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям | 2 |

| | | | |
|----|---|--|---|
| | | занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Особенности развития гибкости в адаптивной физической культуры | |
| 14 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Особенности развития координационных способностей в адаптивной физической культуры | 2 |
| 15 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Особенности развития силовых способностей в адаптивной физической культуры | 2 |
| 16 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов, имеющих ограничения в состоянии здоровья | 2 |
| 17 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов, имеющих ограничения в состоянии здоровья | 2 |
| 18 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов, имеющих ограничения в состоянии здоровья | 2 |
| 19 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. | 2 |
| 20 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. | 2 |
| 21 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике. | 2 |
| 22 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. | 2 |
| 23 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. | 2 |
| 24 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Оценка функционального состояния студентов. | 2 |
| 25 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных | 2 |

| | | | |
|----|---|--|---|
| | | действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией. | |
| 26 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Развитие навыков оценки функционального состояния собственного здоровья | 2 |
| 27 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Развитие навыков оценки функционального состояния собственного здоровья | 2 |
| 28 | 1 | Общая адаптивная физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств) согласно возможностям занимающихся с ограничениями в состоянии здоровья. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Развитие навыков оценки функционального состояния собственного здоровья | 2 |
| 29 | 2 | Роль и место спортивных и подвижных игр в физической подготовке студентов. Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. | 2 |
| 30 | 2 | Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные виды и формы): настольный теннис, бадминтон, бочче, голбол, волейбол сидя, лапта по упрощенным правилам, подвижные игры. | 2 |
| 31 | 2 | Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные виды и формы): настольный теннис, бадминтон, бочче, голбол, волейбол сидя, лапта по упрощенным правилам, подвижные игры. | 2 |
| 32 | 2 | Общие и специальные упражнения для развития физической подготовки, техники и тактики избранной адаптивной спортивной игры. | 2 |
| 33 | 2 | Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. | 2 |
| 34 | 2 | Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. | 2 |
| 35 | 2 | Общая и специальная физическая подготовка, подготовительные и подводящие упражнения в избранном виде адаптивного спорта. | 2 |
| 36 | 2 | Общая и специальная физическая подготовка, подготовительные и подводящие упражнения в избранном виде адаптивного спорта. | 2 |
| 37 | 2 | Общая и специальная физическая подготовка, подготовительные и подводящие упражнения в избранном виде адаптивного спорта. | 2 |
| 38 | 2 | Общая и специальная физическая подготовка, подготовительные и подводящие упражнения в избранном виде адаптивного спорта. | 2 |
| 39 | 2 | Общая и специальная физическая подготовка, подготовительные и подводящие упражнения в избранном виде адаптивного спорта. | 2 |
| 40 | 2 | Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Развитие навыков оценки функционального состояния собственного здоровья. | 2 |
| 41 | 2 | Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Развитие навыков оценки функционального состояния собственного здоровья. | 2 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 42 | 2 | Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Развитие навыков оценки функционального состояния собственного здоровья. | 2 |
| 43 | 2 | Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Развитие навыков оценки функционального состояния собственного здоровья. | 2 |
| 44 | 2 | Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Развитие навыков оценки функционального состояния собственного здоровья. Учебные игры | 2 |
| 45 | 2 | Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Развитие навыков оценки функционального состояния собственного здоровья. Учебные игры | 2 |
| 46 | 2 | Техническая и тактическая подготовка. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. | 2 |
| 47 | 2 | Техническая и тактическая подготовка. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. | 2 |
| 48 | 2 | Техническая и тактическая подготовка. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. | 2 |
| 49 | 2 | Техническая и тактическая подготовка. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Учебные игры. | 2 |
| 50 | 2 | Техническая и тактическая подготовка. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Учебные игры. | 2 |
| 51 | 2 | Техническая и тактическая подготовка. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Учебные игры. | 2 |
| 52 | 2 | Совершенствование навыков проведения комплекса упражнений избранной спортивной игры для совершенствования психофизических функций (эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям). Учебные игры. | 2 |
| 53 | 2 | Совершенствование навыков проведения комплекса упражнений избранной спортивной игры для совершенствования психофизических функций (эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям). Учебные игры. | 2 |
| 54 | 2 | Оценка развития физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Учебные игры. | 2 |
| 55 | 2 | Оценка развития физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Учебные игры. | 2 |
| 56 | 2 | Оценка развития физических качеств и функциональных возможностей организма средствами адаптивных спортивных и подвижных игр. Учебные игры. | 2 |
| 57 | 3 | Коррекционная гимнастика. Общеоздоровительные упражнения. Комплекс физических упражнений, рекомендованный при всех нозологиях. Роль профилактической и оздоровительной гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке студентов. | 2 |
| 58 | 3 | Коррекционная гимнастика. Общеоздоровительные упражнения. Развитие навыков проведения комплекса физических упражнений, рекомендованный при всех нозологиях. | 2 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 59 | 3 | Коррекционная гимнастика. Общеоздоровительные упражнения. Развитие навыков проведения комплекса физических упражнений, рекомендованный при всех нозологиях. Виды оздоровительной гимнастики и методические особенности занятий. | 2 |
| 60 | 3 | Коррекционная гимнастика. Специально-оздоровительные упражнения. Развитие навыков самоконтроля на занятиях адаптивной физической культуры. | 2 |
| 61 | 3 | Коррекционная гимнастика. Специально-оздоровительные упражнения. Развитие навыков самоконтроля на занятиях адаптивной физической культуры. | 2 |
| 62 | 3 | Комплексы упражнений, формирующих и исправляющих осанку. Показания и противопоказания к применению физических упражнений при индивидуальных ограничениях в состоянии здоровья. | 2 |
| 63 | 3 | Комплексы упражнений, формирующих и исправляющих осанку. | 2 |
| 64 | 3 | Комплекс упражнений для профилактики остеохондроза | 2 |
| 65 | 3 | КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника | 2 |
| 66 | 3 | КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника | 2 |
| 67 | 3 | КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника | 2 |
| 68 | 3 | КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ для развития выносливости спины | 2 |
| 69 | 3 | КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ для расслабления мышц и укрепления нервной системы | 2 |
| 70 | 3 | КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ на развития силы мышц спины | 2 |
| 71 | 3 | КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ аутогенная тренировка | 2 |
| 72 | 3 | КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ при плоскостопии | 2 |
| 73 | 3 | КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ при плоскостопии | 2 |
| 74 | 3 | Корригирующая гимнастика при нарушении осанки | 2 |
| 75 | 3 | Методика дыхательной гимнастики А. Стрельниковой, К. Бутейко. | 2 |
| 76 | 3 | Комплексы упражнений согласно индивидуальным ограничениям в состоянии здоровья | 2 |
| 77 | 3 | Цель, задачи и методические особенности производственной гимнастики | 2 |
| 78 | 3 | Методы, формы и средства производственной гимнастики. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультминутки, физкультпаузы, комплексы упражнений для снятия утомления и повышения работоспособности. | 2 |
| 79 | 3 | Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента | 2 |
| 80 | 3 | Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья | 2 |
| 81 | 3 | Комплексы упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья | 2 |
| 82 | 3 | Комплексы упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья и будущей профессиональной деятельности. | 2 |
| 83 | 3 | Комплексы упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья и будущей профессиональной деятельности. | 2 |
| 84 | 3 | Комплексы упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья и будущей профессиональной деятельности. | 2 |

| | | | |
|-----|---|--|---|
| 85 | 3 | Комплексы упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья и будущей профессиональной деятельности. | 2 |
| 86 | 3 | Профилактика профессиональных заболеваний средствами производственной гимнастики | 2 |
| 87 | 3 | Методы снятия психоэмоционального напряжения средствами производственной гимнастики. | 2 |
| 88 | 3 | Комплексы упражнений для снятия психоэмоционального напряжения средствами производственной гимнастики будущей профессиональной деятельности. | 2 |
| 89 | 4 | Роль и место современных оздоровительных систем в физической подготовке студентов. Классификация современных оздоровительных систем функциональной направленности. | 2 |
| 90 | 4 | Основные характеристики современных оздоровительных систем: атлетическая гимнастика, аэробика, степ-аэробика, стрейтчинг, шейпинг, калланетика, фитбол-гимнастика, пилатес, корригирующая гимнастика для профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия. | 2 |
| 91 | 4 | Методические особенности обучения основам техники упражнений современных оздоровительных систем (на выбор). | 2 |
| 92 | 4 | Обучение основам техники упражнений современных оздоровительных систем (на выбор). | 2 |
| 93 | 4 | Обучение основам техники упражнений современных оздоровительных систем (на выбор). | 2 |
| 94 | 4 | Обучение основам техники упражнений современных оздоровительных систем (на выбор). | 2 |
| 95 | 4 | Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. | 2 |
| 96 | 4 | Комплексы упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. | 2 |
| 97 | 4 | Комплексы упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. | 2 |
| 98 | 4 | Совершенствование навыков проведения комплексов упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. | 2 |
| 99 | 4 | Совершенствование навыков проведения комплексов упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. | 2 |
| 100 | 4 | Совершенствование навыков проведения комплексов упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. | 2 |
| 101 | 4 | Совершенствование навыков проведения комплексов упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. | 2 |
| 102 | 4 | Совершенствование навыков проведения комплексов упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Способы и методы самоконтроля при занятиях. | 2 |
| 103 | 4 | Совершенствование навыков проведения комплексов упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Способы и методы самоконтроля при занятиях. | 2 |
| 104 | 4 | Совершенствование навыков проведения комплексов упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Способы и методы самоконтроля при занятиях. | 2 |

| | | | |
|-----|---|--|---|
| | | ограничений в состоянии здоровья. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами современных оздоровительных систем (на выбор). Оценка уровня развития физических качеств и функциональных возможностей. | |
| 120 | 4 | Отработка навыков составления тренировочных программ с учетом ограничений в состоянии здоровья. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами современных оздоровительных систем (на выбор). Оценка уровня развития физических качеств и функциональных возможностей. | 2 |
| 121 | 5 | Роль физической культуры в коррекции физического развития, телосложения, функциональной и двигательной подготовленности студентов, имеющих ограничения в состоянии здоровья. | 2 |
| 122 | 5 | Структура и содержание занятия оздоровительной направленности. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами адаптивной физической культуры. | 2 |
| 123 | 5 | Комплексные тесты оценки физического состояния, методики расчета тренировочного пульса. | 2 |
| 124 | 5 | Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами адаптивной физической культуры. Развитие навыков самоконтроля состояния здоровья и физического развития. | 2 |
| 125 | 5 | Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами адаптивной физической культуры. Развитие навыков самоконтроля состояния здоровья и физического развития. | 2 |
| 126 | 5 | Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами адаптивной физической культуры. Развитие навыков самоконтроля состояния здоровья и физического развития. | 2 |
| 127 | 5 | Отработка навыков самостоятельного проведения занятий, направленных на физическое развитие, телосложение, двигательной и функциональной подготовленности средствами адаптивной физической культуры. Развитие навыков самоконтроля состояния здоровья и физического развития. | 2 |
| 128 | 5 | Отработка навыков самостоятельного проведения занятий, направленных на физическое развитие, телосложение, двигательной и функциональной подготовленности средствами адаптивной физической культуры. Развитие навыков самоконтроля состояния здоровья и физического развития. | 2 |
| 129 | 5 | Отработка навыков самостоятельного проведения занятий, направленных на физическое развитие, телосложение, двигательной и функциональной подготовленности средствами адаптивной физической культуры. Развитие навыков самоконтроля состояния здоровья и физического развития. | 2 |
| 130 | 5 | Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отстающих физических качеств. | 2 |
| 131 | 5 | Отработка навыков разработки и применения методики индивидуального подхода и применения средств направленного развития отстающих физических качеств. | 2 |
| 132 | 5 | Отработка навыков разработки и применения методики индивидуального подхода и применения средств направленного развития отстающих физических качеств. | 2 |
| 133 | 5 | Отработка навыков разработки и применения методики индивидуального подхода и применения средств направленного развития отстающих физических качеств. Оценка уровня развития физических качеств и функциональных возможностей. | 2 |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 134 | 5 | Отработка навыков разработки и применения методики индивидуального подхода и применения средств направленного развития отстающих физических качеств. Оценка уровня развития физических качеств и функциональных возможностей. | 2 |
| 135 | 5 | Отработка навыков разработки и применения методики индивидуального подхода и применения средств направленного развития отстающих физических качеств. Оценка уровня развития физических качеств и функциональных возможностей. | 2 |
| 136 | 5 | Отработка навыков разработки и применения методики индивидуального подхода и применения средств направленного развития отстающих физических качеств. Оценка уровня развития физических качеств и функциональных возможностей. | 2 |

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

| Выполнение СРС | | |
|--|---|--------------|
| Вид работы и содержание задания | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) | Кол-во часов |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста семестр 5 | ЭУМД, №2, с. 15-110, 232-336. | 4 |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста семестр 2 | ЭУМД, № 3, с. 3-33. | 4 |
| Подготовка к зачету 2 семестра | ЭУМД, №2, с. 168-182, 337-364. | 4 |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста семестр 1 | ЭУМД, № 4, с. 3-64. | 4 |
| Подготовка к зачету 5 семестра | ЭУМД, № 2, с. 232-336. | 4 |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста семестр 3 | ЭУМД, №2, с. 15-110 | 4 |
| Подготовка к зачету 1 семестра | ЭУМД, № 1, с. 5-72.; ЭУМД, №6, с. 5-29 | 4 |
| Подготовка к зачету 3 семестра | ЭУМД, № 2, с. 15-110.; ЭУМД, №5, с. 3-45. | 4 |
| Подготовка к зачету 4 семестра | ЭУМД, №2, с. 232-336.; ПУМД доп. лит. 1, с. 9-208 | 4 |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста семестр 4 | ЭУМД, №2, с. 15-110, 232-336. | 4 |

6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

| Инновационные формы учебных занятий | Вид работы (Л, ПЗ, ЛР) | Краткое описание | Кол-во ауд. часов |
|-------------------------------------|------------------------|---|-------------------|
| Коллективные и групповые формы | Практические занятия и | В спортивных или подвижных играх возникают ситуации, где необходима взаимопомощь партнера | 8 |

| | | | |
|---|---------------------------------|---|----|
| работы | семинары | по команде, что активизирует поиск контактов и сотрудничества и определяет заинтересованность в результатах коллективной работы | |
| Уроки взаимобучения. Формы занятий: организационно-деятельностные, ролевые | Практические занятия и семинары | Каждый студент выступает в роли преподавателя и проводит вводную часть занятия (разминку) или комплекс упражнений с учетом ограничений в состоянии здоровья. Студентам необходимо составить и провести с группой комплекс упражнений профилактической, оздоровительной и производственной гимнастики согласно своим ограничениям здоровья | 24 |
| Работа в группах | Практические занятия и семинары | Дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств | 32 |

Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Не предусмотрены

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: нет

7. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

| Наименование разделов дисциплины | Контролируемая компетенция ЗУНы | Вид контроля (включая текущий) | №№ заданий |
|---|--|--------------------------------|---------------|
| Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды) на основе гимнастики, легкой атлетики | ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | Зачет 1 семестр | Вопросы №1-12 |
| Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды) | ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | Зачет 2 семестр | Вопросы №1-10 |
| Профилактическая, оздоровительная и производственная гимнастика | ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | Зачет 3 семестр | Вопросы №1-19 |
| Современные оздоровительные системы в физической подготовке студентов | ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми | Зачет 4 семестр | Вопросы №1-9 |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | представлениями о здоровом образе жизни | | |
| Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта | ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | Зачет 5 семестр | Вопросы №1-10 |
| Все разделы | ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | Оценка выполнения методико-практический заданий на практических занятиях (1 и 2 часть - 1,2,3,4 семестры) | Проведение упражнения, комплекса упражнений или технико-тактических действий с учетом ограничений в состоянии здоровья согласно теме занятия |
| Все разделы | ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | Тесты-нормативы физической подготовленности | Таблица оценки выполнения упражнений |
| Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды) на основе гимнастики, легкой атлетики | ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 1 семестр | Темы рефератов №1-22 |
| Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы и виды) | ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 2 семестр | Темы рефератов №1-20 |
| Профилактическая, оздоровительная и производственная гимнастика | ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 3 семестр | Темы рефератов №1-35 |
| Современные оздоровительные системы в физической подготовке студентов | ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 4 семестр | Темы рефератов №1-20 |
| Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта | ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 5 семестр | Темы рефератов №1-18 |

| | | | |
|--|--|--|--|
| Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта | ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | Оценка выполнения методико-практический заданий на практических занятиях (1 и 2 часть - 5 семестр) | Проведение упражнения, комплекса упражнений или технико-тактических действий с учетом ограничений в состоянии здоровья согласно теме занятия |
| Все разделы | ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | Судейство соревнований (бонус) | Участие в судействе соревнований Спартакиады ЮУрГУ |
| Все разделы | ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | Теоретический тест (1-5 семестры) | 10 вопросов в тесте |

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

| Вид контроля | Процедуры проведения и оценивания | Критерии оценивания |
|-----------------|---|---|
| Зачет 1 семестр | <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4. Зачет проводится в форме устного опроса (2 вопроса из списка). Максимальный балл – 5. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося по дисциплине больше или равен 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося по дисциплине менее 60 %</p> |
| Зачет 2 семестр | При оценивании результатов учебной | Зачтено: рейтинг |

| | | |
|------------------------|---|--|
| | <p>деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4. Зачет проводится в форме устного опроса (2 вопроса из списка). Максимальный балл – 5. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).</p> | <p>обучающегося по дисциплине больше или равен 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося по дисциплине менее 60 %</p> |
| <p>Зачет 3 семестр</p> | <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4. Зачет проводится в форме устного опроса (2 вопроса из списка). Максимальный балл – 5. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося по дисциплине больше или равен 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося по дисциплине менее 60 %</p> |

| | дополнительный вопрос (1 балл). | |
|-----------------|---|---|
| Зачет 4 семестр | <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4. Зачет проводится в форме устного опроса (2 вопроса из списка). Максимальный балл – 5. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося по дисциплине больше или равен 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося по дисциплине менее 60 %</p> |
| Зачет 5 семестр | <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4. Зачет проводится в форме устного опроса (2 вопроса из списка). Максимальный балл – 5. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося по дисциплине больше или равен 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося по дисциплине менее 60 %</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл). | |
| Теоретический тест (1-5 семестры) | <p>Рейтинг текущего контроля - 10 (в каждом семестре) Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту дается 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку дается 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачет идет лучшая попытка из 3-х возможных.</p> <p>Максимальный балл -10 Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов.</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p> |
| Судейство соревнований (бонус) | <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %. Студент представляет копии документов, подтверждающие участие в судействе соревнований.</p> | <p>Зачтено: По 1 баллу за судейство одного дня соревнований по видам спорта, включенных в Спартакиаду ЮУрГУ среди высших школ и институтов</p> <p>Не зачтено: -</p> |
| Оценка выполнения методико-практических заданий на практических занятиях (1 и 2 часть - 1,2,3,4 семестры) | <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Студент самостоятельно при контроле преподавателя проводит упражнение, комплекс упражнений (частично или полностью) или технико-тактическое действие с учетом ограничений в состоянии здоровья. Рейтинг текущего контроля – 30 (1 и 2 часть 1-4 семестров) Общий максимальный балл за текущий контроль – 80 (1 и 2 части - 3 и 4 семестров; 2 часть - 1 и 2 семестров). Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80). Общий максимальный балл за текущий контроль – 60 (1 часть - 1 и 2 семестров). Максимальный балл на каждом занятии из 12-ти - 5 (12 занятий * 5= 60): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели, показания и противопоказания применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p> |

| | | |
|---|---|--|
| | <p>техничко-тактичское действие, знает цели, показания и противопоказания применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или техничко-тактичское действие, путается в целях, показаниях и противопоказаниях применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или техничко-тактичское действие, но не знает цели, показания и противопоказания применяемых методик. не владеет терминологией. 1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или техничко-тактичское действие. 0 - отсутствует на занятии.</p> | |
| <p>Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 1 семестр</p> | <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Требования к структуре реферата: реферат должен содержать титульный лист, содержание, введение, главы, которые могут быть разбиты на параграфы, заключение, библиографический список. Объем - 7-10 страниц. Рейтинг текущего контроля - 30. Максимальный балл - 60 (80 - 2 часть). При освобождении по медицинским показаниям студент выполняет реферат: 60(80) баллов - выставляется студенту, если студентом показана самостоятельность в постановке проблемы, наличие авторской позиции, самостоятельность суждений, реферат соответствует теме, показано умение работать с литературой, обобщать, анализировать различные точки зрения, систематизировать и структурировать материал, студент владеет терминологией и понятийным аппаратом проблемы, соблюдены требования к оформлению. 45 (60) - выставляется студенту, если студентом показана самостоятельность в постановке проблемы, самостоятельность суждений реферат соответствует теме, показано умение работать с литературой, обобщать, анализировать различные точки зрения, но отмечены некоторые неточности в систематизации, студент владеет терминологией, соблюдены требования к оформлению. 30 (40) - выставляется студенту,</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>если в реферате студент не полностью раскрыл тему, показал недостаточное умение работать с литературой, неспособность к обобщению материала, соблюдены требования к оформлению. 15 (20) - выставляется студенту, если студент не раскрыл тему реферата, не владеет терминологией, отсутствует умение к сопоставлению и анализу различных точек зрения, не соблюдены требования к оформлению. 0 - реферат не сдан.</p> | |
| <p>Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 2 семестр</p> | <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Требования к структуре реферата: реферат должен содержать титульный лист, содержание, введение, главы, которые могут быть разбиты на параграфы, заключение, библиографический список. Объем - 7-10 страниц. Рейтинг текущего контроля - 30. Максимальный балл - 60 (80 - 2 часть). При освобождении по медицинским показаниям студент выполняет реферат: 60(80) баллов - выставляется студенту, если студентом показана самостоятельность в постановке проблемы, наличие авторской позиции, самостоятельность суждений, реферат соответствует теме, показано умение работать с литературой, обобщать, анализировать различные точки зрения, систематизировать и структурировать материал, студент владеет терминологией и понятийным аппаратом проблемы, соблюдены требования к оформлению. 45 (60) - выставляется студенту, если студентом показана самостоятельность в постановке проблемы, самостоятельность суждений реферат соответствует теме, показано умение работать с литературой, обобщать, анализировать различные точки зрения, но отмечены некоторые неточности в систематизации, студент владеет терминологией, соблюдены требования к оформлению. 30 (40) - выставляется студенту, если в реферате студент не полностью раскрыл тему, показал недостаточное умение работать с литературой, неспособность к обобщению материала, соблюдены требования к оформлению. 15 (20) - выставляется студенту, если студент не раскрыл тему реферата, не владеет терминологией, отсутствует умение к сопоставлению и анализу различных точек зрения, не соблюдены требования к</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | оформлению. 0 - реферат не сдан. | |
| Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 3 семестр | <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Требования к структуре реферата: реферат должен содержать титульный лист, содержание, введение, главы, которые могут быть разбиты на параграфы, заключение, библиографический список. Объем - 7-10 страниц. Рейтинг текущего контроля - 30. Максимальный балл - 80. При освобождении по медицинским показаниям студент выполняет реферат: 80 баллов - выставляется студенту, если студентом показана самостоятельность в постановке проблемы, наличие авторской позиции, самостоятельность суждений, реферат соответствует теме, показано умение работать с литературой, обобщать, анализировать различные точки зрения, систематизировать и структурировать материал, студент владеет терминологией и понятийным аппаратом проблемы, соблюдены требования к оформлению. 60 - выставляется студенту, если студентом показана самостоятельность в постановке проблемы, самостоятельность суждений реферат соответствует теме, показано умение работать с литературой, обобщать, анализировать различные точки зрения, но отмечены некоторые неточности в систематизации, студент владеет терминологией, соблюдены требования к оформлению. 40 - выставляется студенту, если в реферате студент не полностью раскрыл тему, показал недостаточное умение работать с литературой, неспособность к обобщению материала, соблюдены требования к оформлению. 20 - выставляется студенту, если студент не раскрыл тему реферата, не владеет терминологией, отсутствует умение к сопоставлению и анализу различных точек зрения, не соблюдены требования к оформлению. 0 - реферат не сдан.</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p> |
| Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 4 семестр | <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Требования к структуре реферата: реферат должен содержать титульный лист, содержание, введение, главы, которые могут</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>быть разбиты на параграфы, заключение, библиографический список. Объем - 7-10 страниц. Рейтинг текущего контроля - 30. Максимальный балл - 80. При освобождении по медицинским показаниям студент выполняет реферат: 80 баллов - выставляется студенту, если студентом показана самостоятельность в постановке проблемы, наличие авторской позиции, самостоятельность суждений, реферат соответствует теме, показано умение работать с литературой, обобщать, анализировать различные точки зрения, систематизировать и структурировать материал, студент владеет терминологией и понятийным аппаратом проблемы, соблюдены требования к оформлению. 60 - выставляется студенту, если студентом показана самостоятельность в постановке проблемы, самостоятельность суждений реферат соответствует теме, показано умение работать с литературой, обобщать, анализировать различные точки зрения, но отмечены некоторые неточности в систематизации, студент владеет терминологией, соблюдены требования к оформлению. 40 - выставляется студенту, если в реферате студент не полностью раскрыл тему, показал недостаточное умение работать с литературой, неспособность к обобщению материала, соблюдены требования к оформлению. 20 - выставляется студенту, если студент не раскрыл тему реферата, не владеет терминологией, отсутствует умение к сопоставлению и анализу различных точек зрения, не соблюдены требования к оформлению. 0 - реферат не сдан.</p> | |
| <p>Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 5 семестр</p> | <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Требования к структуре реферата: реферат должен содержать титульный лист, содержание, введение, главы, которые могут быть разбиты на параграфы, заключение, библиографический список. Объем - 7-10 страниц. Рейтинг текущего контроля - 30. Максимальный балл - 80. При освобождении по медицинским показаниям студент выполняет реферат: 80 баллов - выставляется студенту, если студентом показана самостоятельность в постановке проблемы, наличие авторской позиции, самостоятельность суждений, реферат</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>соответствует теме, показано умение работать с литературой, обобщать, анализировать различные точки зрения, систематизировать и структурировать материал, студент владеет терминологией и понятийным аппаратом проблемы, соблюдены требования к оформлению. 60 - выставляется студенту, если студентом показана самостоятельность в постановке проблемы, самостоятельность суждений реферат соответствует теме, показано умение работать с литературой, обобщать, анализировать различные точки зрения, но отмечены некоторые неточности в систематизации, студент владеет терминологией, соблюдены требования к оформлению. 40 - выставляется студенту, если в реферате студент не полностью раскрыл тему, показал недостаточное умение работать с литературой, неспособность к обобщению материала, соблюдены требования к оформлению. 20 - выставляется студенту, если студент не раскрыл тему реферата, не владеет терминологией, отсутствует умение к сопоставлению и анализу различных точек зрения, не соблюдены требования к оформлению. 0 - реферат не сдан.</p> | |
| <p>Тесты-нормативы физической подготовленности</p> | <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполнение практических тестов-заданий (доступные формы и виды) выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению упражнений данного вида. Рейтинг текущего контроля - 30. Максимальный балл - 5. Вычисляется средний балл всех нормативов, сданных в данном семестре (1-5 семестры) на практических занятиях согласно шкалы оценивания выполнения упражнений.</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p> |
| <p>Оценка выполнения методико-практический заданий на практических занятиях (1 и 2 часть - 5 семестр)</p> | <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Студент самостоятельно при контроле преподавателя проводит упражнение, комплекс упражнений (частично или полностью) или технико-тактическое действие с учетом ограничений в состоянии здоровья. Рейтинг текущего контроля – 30 (отдельно за 1 и 2 часть семестра 5) Общий</p> | <p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>максимальный балл за текущий контроль – 40. Максимальный балл на каждом занятии из 8-ти - 5 (8 занятий * 5= 40): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели, показания и противопоказания применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении.</p> <p>4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели, показания и противопоказания применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.</p> <p>3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях, показаниях и противопоказаниях применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.</p> <p>2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели, показания и противопоказания применяемых методик. не владеет терминологией.</p> <p>1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие.</p> <p>0 - отсутствует на занятии.</p> | |
|--|---|--|

7.3. Типовые контрольные задания

| Вид контроля | Типовые контрольные задания |
|-----------------|---|
| Зачет 1 семестр | <p>1 Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культуры.</p> <p>2 Основы ведения самоконтроля на занятиях адаптивной физической культурой.</p> <p>3 Назовите средства, методы и формы адаптивной физической культуры.</p> <p>4 Назовите задачи общей физической подготовки (адаптивные формы и виды): гимнастика, легкая атлетика.</p> <p>5 Раскройте преимущества легкой атлетики и гимнастики (адаптивные формы и виды) в развитии физических качеств и способностей человека, основы методики их воспитания.</p> <p>6 Раскройте значение бега (ходьбы) в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности.</p> <p>7 Назовите показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений.</p> <p>8 Раскройте преимущества гимнастики для развития гибкости и укрепления опорно-двигательного аппарата.</p> |

| | |
|------------------------|--|
| | <p>9 Назовите способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой и гимнастикой.</p> <p>10 Раскройте использование упражнений легкой атлетики для профилактики и лечения различных заболеваний.</p> <p>11 Раскройте использование разнообразных беговых и гимнастических упражнений для снятия нервно-эмоционального напряжения.</p> <p>12 Назовите упражнения для воспитания выносливости и гибкости, ловкости.</p> |
| <p>Зачет 2 семестр</p> | <p>1 Раскройте роль и место спортивных и подвижных игр (адаптивные формы и виды) в физической подготовке студентов.</p> <p>2 Краткая историческая справка избранного вида адаптивной спортивной игры.</p> <p>3 Дайте характеристику возможностей влияния указанных видов спорта на физическое развитие и функциональную подготовленность студента.</p> <p>4 Раскройте общую и специальную физическую подготовку в избранном виде адаптивного спорта.</p> <p>5 Дайте характеристику возможностей влияния указанных видов спорта на развитие психических качеств и свойств личности студента.</p> <p>6 Назовите подготовительные и подводящие упражнения в избранном виде адаптивной спортивной игры.</p> <p>7 Раскройте техническую и тактическую подготовку в избранном виде адаптивной спортивной игры.</p> <p>8 Назовите правила техники безопасности на занятиях адаптивными спортивными играми.</p> <p>9 Назовите упражнения избранной адаптивной спортивной игры для совершенствования психофизических функций (эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям).</p> <p>10 Назовите общие и специальные упражнения игрока в избранной адаптивной спортивной игре.</p> |
| <p>Зачет 3 семестр</p> | <p>1 Раскройте роль профилактической и оздоровительной гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке студентов.</p> <p>2. Назовите виды оздоровительной гимнастики.</p> <p>3 Сформулируйте понятие «Профилактическая гимнастика».</p> <p>4 Раскройте использование средств профилактической и оздоровительной гимнастики для профилактики заболеваний.</p> <p>5 Назовите противопоказанные и рекомендованные упражнения при различных нозологиях.</p> <p>6 Сформулируйте конкретные задачи профилактической и оздоровительной гимнастики с учетом состояния здоровья.</p> <p>7 Расскажите, как дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой.</p> <p>8 Назовите специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины.</p> <p>9 Раскройте методику дыхательной гимнастики Стрельниковой А.А.</p> <p>10 Раскройте роль производственной гимнастики в будущей профессиональной деятельности.</p> <p>11 Цель, задачи и методические особенности производственной гимнастики.</p> <p>12 Назовите виды производственной гимнастики.</p> |

| | |
|------------------------|--|
| | <p>13 Раскройте определения: вводная гимнастика, физкультминутки, физкультпаузы, комплексы упражнений для снятия утомления и повышения работоспособности.</p> <p>14 Сформулируйте методы, формы и средства производственной гимнастики.</p> <p>15 Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента.</p> <p>16 Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.</p> <p>17 Профилактика профессиональных заболеваний средствами производственной гимнастики.</p> <p>18 Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.</p> <p>19 Раскройте методы снятия психоэмоционального напряжения средствами производственной гимнастики.</p> |
| <p>Зачет 4 семестр</p> | <p>1 Классификация современных оздоровительных систем по функциональной направленности.</p> <p>2 Раскройте использование элементов оздоровительных систем на занятиях для профилактики заболеваний.</p> <p>3 Дайте определение атлетическая гимнастика, Sculpt Body, раскройте особенности данных оздоровительных систем.</p> <p>4 Раскройте определение аэробика, степ-аэробика, комбиаэробика.</p> <p>5 Дайте определение стрейтчинг, шейпинг, калланетика, пилатес, раскройте особенности данных оздоровительных систем.</p> <p>6 Назовите упражнения из оздоровительных систем для профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия.</p> <p>7 Методические особенности обучения основам техники упражнений избранной оздоровительной системы.</p> <p>8 Назовите основные термины и понятия в избранной оздоровительной системе.</p> <p>9 Раскройте структуру занятий по избранной оздоровительной системе.</p> |
| <p>Зачет 5 семестр</p> | <p>1 Охарактеризуйте методики оценки уровня физического развития, оценки функционального состояния организма.</p> <p>2 Роль адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в коррекции физического развития, телосложения, функциональной и двигательной подготовленности студентов.</p> <p>3 Назовите комплексные тесты оценки физического состояния, методики расчета тренировочного пульса.</p> <p>4 Общая и специальная физическая подготовка (адаптивные формы и виды) для коррекции физического развития, телосложения, функциональной и двигательной подготовленности студентов.</p> <p>5 Сформулируйте выбор адаптивного вида спорта, оздоровительной системы физических упражнений для коррекции телосложения и развития отстающих физических качеств.</p> <p>6 Сформулируйте выбор адаптивного вида спорта, оздоровительной системы физических упражнений для коррекции физического развития и функциональной подготовленности студентов.</p> <p>7 Раскройте особенности занятий избранным видом спорта, системой физических упражнений.</p> <p>8 Раскройте методику закаливания солнцем, воздухом и водой.</p> |

| | |
|---|---|
| | 9 Сформулируйте методику психоэмоциональной саморегуляции. 10 Методика ведения дневника самоконтроля. |
| Теоретический тест (1-5 семестры) | Тест АФК 2 семестр.pdf; Тест АФК 5 семестр.pdf; Тест АФК 1 семестр.pdf; Тест АФК 4 семестр.pdf; Тест АФК 3 семестр.pdf |
| Судейство соревнований (бонус) | Календарь Спартакиады ЮУрГУ среди высших школ и институтов |
| Оценка выполнения методико-практических заданий на практических занятиях (1 и 2 часть - 1,2,3,4 семестры) | Практические занятия 2-2 семестр АФКиС.pdf; Практические занятия 2-1 семестр АФКиС.pdf; Практические занятия 3-1 семестр АФКиС.pdf; Практические занятия 3-2 семестр АФКиС.pdf; Практические занятия 4-2 семестр АФКиС.pdf; Практические занятия 1-2 семестр АФКиС.pdf; Практические занятия 1-1 семестр АФКиС.pdf; Практические занятия 4-1 семестр АФКиС.pdf |
| Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 1 семестр | 1 Предмет, цели, задачи и содержание адаптивной физической культуры и спорта. 2 Основные компоненты и понятия адаптивной физической культуры и спорта. 3 Средства адаптивной физической культуры. 4 Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды) в системе физического воспитания студентов специального медицинского отделения. 5 Гиподинамия, гипоксия, гомеостаз, адаптация как особые состояния организма, их зависимость от занятий адаптивной физической культурой и спортом. 6 История возникновения и развития легкой атлетики. 7 Физическое развитие, физическая подготовленность и их поддержание средствами адаптивной физической культуры и спорта. 8 Основы развития и совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. 9 Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега. 10 Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности студентов с качеством усвоения учебной программы по другим учебным дисциплинам. 11 Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. 12 Выносливость как физическое качество и методика ее развития. 13 Методика составления индивидуальных программ физических упражнений с оздоровительной и восстановительной направленностью (оздоровительный бег, скандинавская ходьба, гимнастика). 14 Врачебно-педагогический контроль, цели и задачи. 15 Легкая атлетика, краткая характеристика. 16 Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом. 17 История возникновения и развития гимнастики. 18 Скандинавская ходьба. Методика обучения. 19 Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения. 20 Общая физическая подготовка студентов при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой. 21 Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений. |

| | |
|---|--|
| | 22 Развитие быстроты у студентов на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой. |
| <p>Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 2 семестр</p> | <p>1 Роль спортивных игр (адаптивные формы и виды) в физической подготовке студентов.</p> <p>2 Адаптивный спорт и его значение для популяризации активного образа жизни студентов с ограниченными в состоянии здоровья.</p> <p>3 Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде адаптивного спорта.</p> <p>4 Физическая нагрузка, ее составляющие – объем, интенсивность. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека.</p> <p>5 Координационные способности и методика развития средствами спортивных игр (адаптивные формы и виды).</p> <p>6 Основные задачи при развитии силовых качеств, механизмы силовых способностей, методы силовой тренировки в избранном виде адаптивного спорта.</p> <p>7 Мотивация и обоснование индивидуального выбора адаптивного вида спорта.</p> <p>8 Краткая характеристика избранного адаптивного вида спорта, основные правила соревнований.</p> <p>9. Энергозатраты при физической нагрузке, аэробный и анаэробный режим работы.</p> <p>10. Основы методики самостоятельных занятий избранным видом адаптивного спорта и самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p>11 Функции избранного вида адаптивного спорта: оздоровительная, развивающая, рекреационная и др.</p> <p>12 Особенности технико-тактической подготовки в избранном виде адаптивного спорта.</p> <p>13 Формирование сборных команд студентов в игровых видах адаптивного спорта на занятиях по физической культуре.</p> <p>14 Влияние избранного вида адаптивного спорта на развитие психических качеств и свойств личности студента.</p> <p>15 Средства избранного вида спорта для совершенствования психофизических функций (эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям).</p> <p>16 Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.</p> <p>17 Ценностные ориентации и место спорта в жизни студентов.</p> <p>18 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом адаптивного спорта.</p> <p>19 Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности средствами избранного вида адаптивного спорта.</p> <p>20 Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели задачи.</p> |
| <p>Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 3 семестр</p> | <p>1 Главные факторы здоровья человека.</p> <p>2 Роль профилактической и оздоровительной гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке студентов.</p> <p>3 История возникновения и развития различных видов оздоровительной гимнастики.</p> <p>4 Использование средств профилактической и оздоровительной гимнастики для профилактики и лечения заболеваний.</p> <p>5 Виды оздоровительной гимнастики и методические особенности занятий. Самоконтроль.</p> |

- 6 Физические упражнения, направленных на улучшение зрительного восприятия и точности двигательных реакций студентов, работающих с компьютерной техникой.
- 7 Здоровый образ жизни и профилактическая гимнастика (на примере основного заболевания).
- 8 Формирование психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей личности средствами оздоровительной гимнастики.
- 9 Нарушение зрения. Профилактика и коррекция.
- 10 Факторы, влияющие на нарушение осанки. Профилактика.
- 11 Противопоказанные и рекомендованные физические упражнения при основном заболевании.
- 12 Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений с учетом основного заболевания.
- 13 Оздоровительная гимнастика как способ повышения устойчивости организма к различным условиям внешней среды.
- 14 Способы восстановления после умственных и физических нагрузок средствами профилактической и оздоровительной гимнастики.
- 15 Дыхательная гимнастика, эффективность ее использования.
- 16 Опасность употребления наркотических веществ и влияние наркотиков на здоровье человека.
- 17 Особенности организации и самостоятельного проведения занятий для профилактики заболеваний: сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта.
- 18 Особенности организации и самостоятельного проведения занятий для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, нарушений зрения, нарушений слуха, ЦНС.
- 19 Цели и задачи профилактической и оздоровительной гимнастики с учетом состояния здоровья. Виды производственной гимнастики.
- 20 Профессионально-прикладная физическая подготовка. Цели и задачи.
21. Роль производственной гимнастики в будущей профессиональной деятельности.
22. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
- 23 Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств производственной гимнастики для их направленной коррекции.
- 24 Рациональное распределение труда и отдыха. Работоспособность и утомление. Место производственной гимнастики в режиме учебного дня.
- 25 Методика составления утренней гигиенической зарядки.
- 26 Особенности организации правильного питания и производственной гимнастики студентов для повышения уровня их работоспособности.
- 27 Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента.
- 28 Физкультпаузы и физкультминутки для оптимизации работоспособности при умственном труде.
- 29 Физические упражнения в коррекции зрительного анализатора (улучшение зрения по методу У. Бейтса и др. авторов).
- 30 Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

| | |
|---|---|
| | <p>31 Использование средств производственной гимнастики для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.</p> <p>32 Влияние курения и употребления алкогольных напитков на снижение физической и умственной работоспособности.</p> <p>33 Правильный режим дня и производственная гимнастика как основа оптимизации работоспособности студентов в период сессии.</p> <p>34 Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.</p> <p>35 Методы снятия психоэмоционального напряжения средствами производственной гимнастики.</p> |
| <p>Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 4 семестр</p> | <p>1 Традиционные оздоровительные системы физических упражнений и их значение для популяризации активного образа жизни студентов.</p> <p>2 Классификация современных оздоровительных систем по функциональной направленности.</p> <p>3 Физиологическая характеристика избранной оздоровительной системы физических упражнений.</p> <p>4 Упражнения из оздоровительных систем для профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия.</p> <p>5 Гибкость и методика ее развития средствами избранной оздоровительной системы физических упражнений.</p> <p>6 Силовые способности и методика их развития средствами избранной оздоровительной системы физических упражнений.</p> <p>7 Современные оздоровительные системы физических упражнений и их значение для популяризации активного образа жизни студентов.</p> <p>8 Фитнес-технологии в образовательном пространстве студентов.</p> <p>9 Методы повышения физической нагрузки в избранной оздоровительной системе.</p> <p>10 Методические особенности обучения основам техники упражнений избранной оздоровительной системы.</p> <p>11 Координационные тренировки как часть оздоровительных систем физических упражнений.</p> <p>12 Формирование правильной осанки в избранной оздоровительной системе.</p> <p>13 Мотивация и обоснование индивидуального выбора оздоровительной системы физических упражнений.</p> <p>14 Использование элементов оздоровительных систем физических упражнений для профилактики заболеваний.</p> <p>15 Основные термины и понятия, структура занятий в избранной оздоровительной системе.</p> <p>16 История возникновения и развития атлетической гимнастики. Методические особенности занятий с отягощениями. Использование тренажеров.</p> <p>17 Упражнения стретчинга для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>18 Методика организации и самостоятельного проведения занятия избранной оздоровительной системы.</p> <p>19 Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные) на занятиях избранной оздоровительной системы.</p> <p>20 Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся</p> |

| | |
|--|---|
| | отклонений в состоянии здоровья. |
| Реферат для студентов, освобожденных по медицинским показаниям - 5 семестр | <p>1 Роль адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в коррекции физического развития, телосложения, функциональной и двигательной подготовленности студентов.</p> <p>2 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).</p> <p>3 Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отстающих физических качеств.</p> <p>4 Составление индивидуальных и диетологических программ для коррекции телосложения в процессе занятий адаптивной физической культурой, избранным видом оздоровительной системы.</p> <p>5 Улучшение осанки в процессе занятий адаптивной физической культурой, избранным видом оздоровительной системы.</p> <p>6 Развитие координационных способностей у студентов с отклонениями в состоянии здоровья, чувство равновесия и чувство ритма в координационных тренировках.</p> <p>7 Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств.</p> <p>8 Питание и контроль за массой тела при различных режимах двигательной активности.</p> <p>9 Использование естественных факторов природы для закаливания организма.</p> <p>10 Использование физических упражнений для восстановления организма после болезней и травм.</p> <p>11 Методы оценки и коррекция осанки и телосложения.</p> <p>12 Выбор адаптивного вида спорта, оздоровительной системы физических упражнений для коррекции телосложения и развития отстающих физических качеств.</p> <p>13 Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей студентов.</p> <p>14 Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.</p> <p>15 Профилактика вредных привычек средствами адаптивной физической культуры и спорта.</p> <p>16 Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.</p> <p>17 Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Необходимый двигательный режим.</p> <p>18 Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека. Механизм оздоровительного воздействия физических упражнений.</p> |
| Тесты-нормативы физической подготовленности | Нормативы для АФК.pdf |
| Оценка выполнения методико-практических заданий на практических занятиях (1 и 2 часть - 5 семестр) | Практические занятия 5-1 семестр АФКиС.pdf; Практические занятия 5-2 семестр АФКиС.pdf |

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

Не предусмотрена

б) *дополнительная литература:*

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура Учеб. пособие для вузов по специальностям 022500 "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" и 0323 "Адаптив. физ. культура" С. П. Евсеев, Л. В. Шапкина. - 2-е изд., стер. - М.: Советский спорт, 2004. - 238, [1] с.

в) *отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:*
Не предусмотрены

г) *методические указания для студентов по освоению дисциплины:*

1. Янчик, Е. М. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы [Текст] учеб. пособие по направлениям "Экономика", "Экон. безопасность", "Менеджмент" и др. Е. М. Янчик, В. В. Янчик ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2014. - 38 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Янчик, Е. М. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы [Текст] учеб. пособие по направлениям "Экономика", "Экон. безопасность", "Менеджмент" и др. Е. М. Янчик, В. В. Янчик ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание и здоровье ; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2014. - 38 с.

Электронная учебно-методическая документация

| № | Вид литературы | Наименование ресурса в электронной форме | Библиографическое описание |
|---|---------------------|---|---|
| 1 | Основная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре : учебное пособие / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, Н. И. Сапожников, С. Е. Шивринская. — 3-е изд. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 130 с. — ISBN 978-5-9765-1528-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/12959 |
| 2 | Основная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеева. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/97465 (дата обращения: 06.02.2021). |
| 3 | Основная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ, 2015 — Часть 2 — 2020. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154151 |
| 4 | Основная литература | Электронно-библиотечная система | Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ, 2015 — Часть 1 — 2015. — 70 с. — Текст : электронный // |

| | | | |
|---|---------------------------|---|--|
| | | издательства Лань | Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154150 |
| 5 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Радаева, С. В. Оздоровительная физическая культура студентов специальной медицинской группы вуза : учебно-методическое пособие / С. В. Радаева, В. Г. Шилько, А. И. Заглевская. — Томск : ТГУ, 2009. — 63 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/44231 |
| 6 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Оздоровительные бег и ходьба : методические указания / составители Г. Р. Вичикова [и др.]. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2019. — 32 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/125218 |

9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)

Перечень используемых информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)
2. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(бессрочно)

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Вид занятий | № ауд. | Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий |
|---------------------------------|----------------------|--|
| Практические занятия и семинары | 1 Баскетбол.зал (ДС) | Щит баскетбольный - 4 шт., кольцо баскетбольное - 4 шт., сетка для бадминтона - 2 шт., стойка для бадминтона - 4 шт. |
| Практические занятия и семинары | 2 Волейбол.зал (ДС) | Стойки волейбольные - 1 комплект, сетка волейбольная - 1 шт., судейская вышка волейбольная - 1 шт. |
| Практические занятия и семинары | ЛАМ (УСК) | Легкоатлетическая дорожка, зона разминка |
| Практические занятия и семинары | 3 Зал борьбы (ДС) | Шведская стенка - 10 секций |